

相手の頭側に付き、腹の下から向こう側の相手の下がり（上衣の裾）を握り、逆の手で相手の横帯を握り、同側の脇で相手の首を制して、腰を切ってから相手を跨ぐようにして返し、変形の縦四方固めで抑え込む技です。
S uper R olling T hunderの略。



[小室宏二 柔道固技上達法 中巻 \[DVD\]](#)